

# コミュニティガーデン さくら プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
									1
カルチャー	午前	<p>お願い</p> <p>コロナウイルス、インフルエンザ等予防の為マスクの着用をお願い致します。 熱や咳などの症状が出ている場合、念の為お休み頂きますようご協力お願い致します。 尚、利用中に発熱・体調不良等の症状が見受けられました場合、早退して頂く 可能性がございますので予めご了承ください</p>							
	午後								
トレーニング	午前								
	午後								
お料理教室									
さくら倶楽部									
		2	3	4	5	6	7	8	
カルチャー	午前	折り紙教室	リボンでコサージュ	お人形(赤ちゃん)	ポケットティッシュ入れ	ペットボトルでマグネット	フェルトでコースター		
		カラオケ体操	カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操		
	午後	毛糸でポーチ	パッチワークでハニークース	ウサギのクリップ	牛乳パックで五つ割り箱	巾着袋	折り紙教室		
		坊主めくり	〇×クイズ	トランプ・オセロ	樽倒し	色合わせゲーム	牛乳パックでタワー		
トレーニング	午前	上半身セラバンド体操		手先足先体操		ズンドコ体操			
	午後	歩行訓練		ボール体操		のびのびストレッチ			
お料理教室		梅枝もち	冷やしみたらし団子	ミニクワッサン	まんまるスイートポテト	さつまもちチップス	サーターアンダギー		
さくら倶楽部		ポッチャ教室	ダンス教室	ハンドケア	ネイルサロン	ダンス教室	園芸教室		
		9	10	11	12	13	14	15	
カルチャー	午前	おにぎりストラップ	おにぎりストラップ	おにぎりストラップ	おにぎりストラップ	おにぎりストラップ	おにぎりストラップ		
		おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操		
	午後	毛糸でポーチ	パッチワークでハニークース	ウサギのクリップ	牛乳パックで五つ割り箱	巾着袋	リボンでコサージュ		
		グラグラゲーム	坊主めくり	樽倒し	ピンゴゲーム	グラグラゲーム	〇×クイズ		
トレーニング	午前	スポーツ体操		下肢筋力UP体操		スティック体操			
	午後	お手玉体操		水戸黄門体操		表情筋トレーニング			
お料理教室		イベント食	たご焼き風はんぺん団子	たっぷり野菜のポトフ	かぼちゃの鶏そぼろ煮	かぼちゃのバターハニーツーナー	さつまもちチーズボール		
さくら倶楽部		ハンドケア	携帯教室	名作朗読会	ダンス教室	ネイルサロン	ゴルフ教室		
		16	17	18	19	20	21	22	
カルチャー	午前	フェルトでコースター	お人形(赤ちゃん)	折り紙教室	牛乳パックでミニバスケット	ポケットティッシュ入れ	ビーズで作るストラップ		
		カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操		
	午後	毛糸でポーチ	パッチワークでハニークース	ペットボトルでマグネット	つまみ細工	牛乳パックで八角の小物入れ	ペットボトルでマグネット		
		牛乳パックでタワー	色合わせゲーム	かるた大会	グラグラゲーム	ピンゴゲーム	トランプ・オセロ		
トレーニング	午前	恋のバカンス体操		脳トレ体操		下半身セラバンド体操			
	午後	インナーマッスル体操		ミニボール体操		上半身関節体操			
お料理教室		さつまもち焼団子	ミルクもち	レンジバナナ蒸しパン	ビスコッティ	もちもちクレープ	ちくわぶあめ		
さくら倶楽部		園芸教室	名作朗読会	携帯教室	ゴルフ教室	ネイルサロン	ダンス教室		
		23	24	25	26	27	28	29	
カルチャー	午前	牛乳パックでミニバスケット	つまみ細工	牛乳パックで八角小物入れ	フェルトでコースター	ビーズで作るストラップ	牛乳パックでミニバスケット		
		カラオケ体操	カラオケ体操	おうたの会	カラオケ体操	カラオケ体操	カラオケ体操		
	午後	毛糸でポーチ	パッチワークでハニークース	優しい水彩画	お人形(赤ちゃん)	リボンでコサージュ	ポケットティッシュ入れ		
		色合わせゲーム	かるた大会	牛乳パックでタワー	トランプ・オセロ	〇×ゲーム	坊主めくり		
トレーニング	午前	手先足先体操		タオル体操		全身筋トレ体操			
	午後	ダンベル体操		東京ブギウギ体操		歩行訓練			
お料理教室		はんぺんのタラチー焼き	フライパン焼売	ピーマンのチーズ肉巻き	しらすとオクラのおかか和え	じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め	チンジャオロース		
さくら倶楽部		名作朗読会	ゴルフ教室	園芸教室	携帯教室	名作朗読会	ネイルサロン		
		30	31						
カルチャー	午前	牛乳パックで八角小物入れ	折り紙教室						
	午後	つまみ細工	布でコースター						
トレーニング	午前	のびのび体操							
	午後	365歩のマーチ							
お料理教室		バナナスコーン	餃子の皮でアップルパイ						
さくら倶楽部		ネイルサロン	携帯教室						